

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh kadar hemoglobin setelah pemberian puding kacang merah (PUKARA) pada remaja putri berupa peningkatan kadar haemoglobin dengan rata rata kadar haemoglobin sebelum pemberian puding kacang merah 11.91 g/dl dan setelah pemberian puding kacang merah 13.48 g/dl.
2. Terhadap pengaruh kadar haemoglobin remaja putri sebelum pemberian puding coklat berupa penurunan kadar haemoglobin dengan rata rata kadar haemoglobin sebelum pemberian puding coklat 14.27 g/dl dan setelah pemberian puding coklat 13.99 g/dl.
3. Terdapat peningkatan kadar haemoglobin remaja putri setelah pemberian puding kacang merah (PUKARA).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk siswi SMA N 2 Batang puding kacang merah dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengkonsumsi snack tinggi zat besi pada remaja putri untuk membantu meningkatkan haemoglobin pada remaja untuk mencegah anemia.

2. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti dapat menambahkan dengan buah-buahan yang mengandung tinggi akan vitamin C sehingga meningkatkan penyerapan zat besi pada puding kacang merah.